



100 MC aktuell



Werner Selch siegte beim diesjährigen *Transe Gaule*
- dem Etappenlauf über 1150 km von der Bretagne bis ans Mittelmeer -
mit einem Vorsprung von über einer Stunde.

Die 100MC-ler Rosemarie von Kocemba, Klaus Neumann, Heinz Jäckel,
Hartmut Feldmann und Hans-Joachim Meyer mussten sich bei der
Siegerehrung mit deutlich kleineren Trophäen begnügen.

100 Marathon Club Deutschland e.V.

(Verein für Läufer mit mindestens 100 absolvierten Marathons und/oder Ultramarathons)

1. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer
L

2. Vorsitzender: Dr. Jürgen Kuhlmeier

Weitere Vorstandsmitglieder:

Sigrid Eichner

Lothar Gehrke

Schek kee Lo

Marcel Heinig

Thomas Radzuweit

Webseite

www.100marathon-club.de

www.elbtunnelmarathon.de

Impressum

„100MC aktuell“ erscheint ab Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich.

Auflage: 250 Exemplare

Das nächste Heft erscheint im Dezember 2006.

ViSdPR.: Hans-Joachim Meyer - **Zuschriften bitte an H.-J. Meyer**

Liebe 100MC-Mitglieder,

in diesem Quartal können wir gleich 5 (!) Läuferinnen und 6 Läufer begrüßen, die neu in unserem Verein sind. Und nur eins der neuen Mitglieder wohnt weniger als 250 km von Hamburg entfernt. Der Club wächst, das bisherige regionale Übergewicht des Nordens relativiert sich und der Frauenanteil in der Mitgliedschaft ist deutlich erhöht – lauter erfreuliche Entwicklungen.

Es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Weisen, den Marathon-Sport zu betreiben. Die einen bereiten sich lange und gründlich auf einen Marathon vor, sie trainieren nach von „Fachleuten“ detailliert ausgearbeiteten Trainingsplänen und leeren und füllen durch Diät ihre Kohlehydratspeicher, um dann auf den Tag und die Stunde genau topfit zu sein. Sie geben dann für drei (oder vier) Stunden alles und sind anschließend für eine oder mehrere Wochen geschafft.

Und dann gibt es die Läufer, die einfach durch häufiges Laufen ihren Körper kontinuierlich so fit zu halten versuchen, dass sie jederzeit auch mal die 42 km laufen können; jeder Marathon trainiert ihren Körper und gibt ihnen neue Ausdauer.

Welcher der beiden Läufer Typen letztendlich der erfolgreichere ist, ist noch nicht ausgemacht. Es gibt da die unterschiedlichsten Erfahrungen.

Die zweite Art scheint mir aber auf jeden Fall die gesündere Art zu sein, Ausdauersport zu betreiben. Und sie bietet gleichzeitig eine gute Grundlage, sich auch mal auf längeren Strecken zu versuchen.

Dass man bei 100-km-, bei 24-Stunden-Läufen oder bei Etappenläufen häufig eine große Anzahl von 100MC-lern fin-

det, ist kein Zufall. Bei drei 24-Stundenläufen im Sommer stellte der 100MC trotz der zeitlichen und räumlichen Nähe und trotz vielfacher Terminüberschneidungen jeweils etwa ein Drittel der Starter und darüber hinaus zweimal den Sieger und einmal die Siegerin (Berichte und Ergebnislisten in diesem Heft).

Es soll eine wesentliche Funktion unseres Clubs sein, dass die Mitglieder Erfahrungen austauschen, dass sie sich gegenseitig bei der Planung und Durchführung von Laufunternehmungen helfen oder dass sie etwa durch Fahrgemeinschaften bequemer und günstiger einen Marathon-Ort erreichen. Dazu muss man allerdings wissen, wer alles zum Club gehört und wie man sie/ihn erreicht.

Den Exemplaren dieser Zeitung, die direkt an die Mitglieder versandt werden, ist als Mittelblatt eine Adressenliste beigelegt. Bei Fehlern oder Auslassungen bitte ich um Rückmeldungen.

(Ein Mitglied aus der Nähe von Darmstadt hat darum gebeten, dass seine Adresse nicht veröffentlicht wird; ihn habe ich in der Liste „vergessen“.)

Dieses Heft enthält wieder unsere üblichen Statistiken. Die nächste Aktualisierung erfolgt im Januar 07 (Redaktionsschluss 07.01.07). Sie wird dann unverzüglich im Internet und im Februar in unserem (übernächsten) Heft veröffentlicht.

Hans-Joachim Meyer

Statistik 100MC und Deutschland 100+ zum 30.06.2006

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nation	Nr.	Mar.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	02.08.35	GER	200	1094	333	1427		1.	30.06.06
Eichner	Sigrid	Berlin	29.09.40	GER	4	710	406	1116		2.	30.06.06
Hottas	Christian	Hamburg	03.05.56	GER	1	867	188	1055		3.	30.06.06
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	01.11.39	GER	2	702	274	976		4.	30.06.06
Orsing	Hans	Helsingborg	00.00.40	SWE	38	641	3	644		5.	30.06.06
Schlett	Stefan	Kleinstheim	13.08.62	GER		132	469	601	*1		30.06.06
Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	21.06.40	GER		350	250	600	*1		31.12.05
Smedts	Harry	Keerbergen	01.12.43	BEL	40	593	1	594		6.	31.12.02
Wallesch	René	Geesthacht	25.05.72	GER	12	430	139	569		7.	30.06.06
Felle	Kurt	Memmingen	22.11.41	GER	5	364	185	549		8.	n.a.
Mol	Ben	Hellevoetsluis	22.03.49	NED	37	377	131	508		9.	30.06.06
Wieneke	Peter	Hamfelde	28.12.46	GER	42	441	63	504		10.	30.06.06
Roscher	Jürgen	Berlin		GER		378	37	415	*1		20.04.06
Dolphin	Bob	Renton	00.00.29	USA	104	348	44	392		11.	30.06.06
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	29.09.44	GER	118	311	72	383		12.	30.06.06
Brokmeier	Rolf	München		GER		349		349	*1		verst.
Rösner	Karl-Ernst	Haan	04.04.38	GER	8	223	125	348		13.	30.06.06
Barthelmann	Joachim	Koblenz	25.05.49	GER	191	210	131	341		14.	30.06.06
Penzel	Gerhard	Hamburg	23.10.42	GER	169	216	120	336		15.	30.06.06
Szlachetka	Barbara	Hamburg	17.05.56	POL	28	279	57	336		15.	1956-2005
Neumann	Klaus	Stuttgart	09.09.52	GER	53	230	100	330		17.	30.06.06
Schneider	Hans-Arved	Bad Pyrmont		GER		269	59	328	*1		20.01.01
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	02.09.53	NED	76	192	134	326		18.	30.06.06
Ziel	Gustav	Dessau	21.01.41	GER	30	316	10	326		18.	n.a.
Gargano	Angela	Barletta	10.09.61	ITA	115	285	38	323		20.	30.06.06
Rizzitelli	Michele	Barletta	18.06.46	ITA	116	291	31	322		21.	30.06.06
Kurtz	Gernot	Reutlingen		GER		300	20	320	*1		31.03.05
Tomzig	Erich	Köln		GER		313	0	313	*1		1940-2002
Turzynski	Michael	Hannover	01.07.68	GER	10	264	47	311		22.	30.06.06
Slaaf	Sjoerd	Groningen	19.08.52	NED	99	250	60	310		23.	30.06.06
Sonntag	Werner	Ostfildern	22.06.26	GER	3	181	129	310		23.	30.06.06
Etzrodt	Frank-Ulrich	Sulz am Eck	03.06.52	GER		200	100	300	*1		31.03.05
Hopp	Manfred	Hamburg	13.01.43	GER	72	293	7	300		25.	30.06.06
Marquardt	Friedrich-Wilhelm	Hamburg		GER		200	100	300	*1		n.a.
Pohlan	Alfred "Tarzan"	München		GER		300		300	*1		1920-2000
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	21.04.44	GER	17	276	21	297		26.	30.06.06
Themm	Thorsten	Nortorf	09.12.72	GER	95	216	81	297		26.	30.06.06
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	20.01.33	GER	100	262	31	293		28.	30.06.06
Honing	Gijs	Blokker	09.06.45	NED	128	219	72	291		29.	30.06.06
Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	06.11.60	GER	44	182	100	282		30.	30.06.06
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	11.10.44	GER	67	245	33	278		31.	30.06.06
Lancucki	Tad	London		GBR	81	252	22	274		32.	30.06.06
Kuhlmey	Dr. Jürgen	Oldenburg	13.02.38	GER	43	222	48	270		33.	30.06.06
Berka	Volker	Bonn	22.05.43	GER	189	204	58	262		34.	30.06.06
Winkler	Roland	Berlin		GER		182	80	262	*1		31.12.04
Teichert	Jürgen	Nürnberg	17.02.68	GER	150	206	55	261		35.	30.06.06
von Palombini	Jobst	Bückerburg	02.09.62	GER	[29]	183	78	261			30.06.06
Koenig	Joerg	Stade	04.09.49	GER		140	120	260	*2		31.12.05
Lorenz	Folker	Berlin		GER		245	15	260	*1		31.12.05
Schiebel	Thomas	Dresden	22.07.54	GER	84	210	47	257		36.	1954-2006
Frank	Rolf	Hohenaspe	22.12.37	GER	6	191	65	256		37.	30.06.06
Feldmann	Hartmut	Hamburg	29.08.51	GER	34	195	56	251		38.	30.06.06

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nation	Nr.	Mar.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Schädlich	Rainer	Berlin	18.06.45	GER		122	128	250	*1		30.06.06
Selch	Werner	Amberg		GER		110	140	250	*16		30.09.03
Urbach	Helmut	Porz		GER	77	200	50	250	*3	39.	30.09.01
Wolf	Dieter	Prenzlau	08.06.39	GER	15	227	23	250		39.	30.06.06
Eberle	Dietrich	Seevetal	28.03.51	GER	103	224	25	249		41.	30.06.06
Sentis	Leo	Wegberg	08.09.36	GER	[23]	234	15	249			30.06.05
Gehrke	Lothar	Hamburg	02.04.39	GER	85	237	11	248		42.	30.06.06
Serafin	Reinhold	Gießen	29.03.34	GER	56	172	76	248		42.	30.06.06
Kjaer	Toni	Hinnerup	00.00.42	DK	DK	230	17	247	*1		31.12.05
Richter	Klaus	Luckau	10.06.53	GER	20	235	11	246		44.	31.12.05
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	31.10.56	GER	137	195	50	245		45.	30.06.06
Kießling	Achim	München	02.11.39	GER	65	221	16	237		46.	31.12.05
Hadderfeld	Michael	Osnabrück		GER		97	138	235	*2		31.12.05
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	10.05.53	GER	145	116	105	221		47.	30.06.06
Schmidt	Patrik	Hamburg	26.04.46	GER	9	194	25	219		48.	30.06.06
Rüdiger	Otmar	Neuwied	14.03.43	GER	89	144	70	214		49.	30.06.06
Petersen	Harald	Klausdorf	15.07.43	GER	106	182	31	213		50.	30.06.06
Schmitz	Siegfried	Kiel	29.11.46	GER	57	164	48	212		51.	30.06.06
Spychalski	Tadeusz	Torun		POL	45	177	35	212		51.	14.02.04
Cizinski	Uwe	Kiel		GER	[46]	200	10	210			30.06.06
Weiher	Erich	Aschaffenburg	07.03.37	GER	83	108	102	210		53.	30.09.05
Löscher	Wolfgang	B.Klosterlausitz	00.00.86	GER		183	26	209	*1		30.06.06
Basel	Daniel	Weinheim	10.10.52	GER	138	189	19	208		54.	30.06.06
Schwarzer	Christof	Bielefeld	12.09.62	GER	27	100	108	208		54.	23.02.03
van Nahmen	Heinrich	Alpen	17.02.50	GER	117	204	3	207		56.	30.06.06
Drexler	Prof.Dr.Hans	Braunschweig	20.06.53	GER	122	154	52	206		57.	30.06.06
Frixe	Eberhard	Meine	18.02.50	GER	14	144	61	205		58.	30.06.06
Heise	Hans-Peter	Bremen	14.04.49	GER		105	100	205	*1		31.03.05
Timmerman	René	Hagen	28.04.54	GER	52	141	63	204		59.	30.06.06
Zimmermann	Walter	Marktheidenfelc	05.01.54	GER		70	133	203	*1		31.12.04
Froonhoff	Rob	Amersfoort		NED	119	156	46	202		60.	30.06.06
Abramink	Jürgen	Frankfurt		GER		200	0	200	*1		30.09.03
Bergner	Eberhard	Potsdam		GER		100	100	200	*1		12.12.01
Kobus	Karl-Heinz	Sinsheim		GER		50	150	200	*1		31.12.05
Müller	Wolfgang	Bad Schwartau		GER		200	0	200	*1		31.12.05
Stegmeyer	Simone	Berlin		GER		100	100	200	*1		11.12.99
Frenken	Han	Stein	13.07.62	NED	93	111	87	198		61.	30.06.06
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	23.11.54	GER	69	181	15	196		62.	30.06.06
Biallas	Jürgen	Iserlohn	21.02.54	GER	148	110	84	194		63.	30.06.06
Graham	Peter	London		GBR	63	193	0	193	*8		31.12.04
Hoffmann	Günther	Kassel	24.03.42	GER	177	157	36	193		63.	30.06.06
Seitz	Bernd	Regensburg	06.09.39	GER	55	71	122	193		65.	30.06.06
Dankers	Wolfgang	Hamburg		GER	[26]	190	0	190			30.06.06
Lennartz	Birgit	St.Augustin		GER		90	100	190	*1		22.10.00
Ranta	Jürgen	Brunsbüttel	03.10.40	GER		190	0	190	*1		30.06.06
Randt	Christoph	Heddesheim	12.02.54	GER	139	175	13	188		66.	30.06.06
Müller	Gudrun	Reutlingen	05.07..48	GER		157	30	187	*1		31.12.04
Hausmann	Martina	Würzburg	13.01.60	GER		52	134	186	*1		31.12.05
Iffert	Friedrich	Kassel	24.12.44	GER	32	115	71	186		67.	30.06.06
Mattejjiet	Carsten	Lilienthal	11.01.69	GER	180	134	51	185		68.	30.06.06
Gelhaar	Günther	Leipzig		GER		152	30	182	*1		31.12.04
Jost	Karl-Heinz	Kiel	18.02.37	GER	48	109	73	182		69.	31.12.05
Lorber	Heinz	Hannover	24.08.65	GER	7	169	13	182		69.	30.06.06
Weber	Michael	Stuttgart	25.07.58	GER	87	173	9	182		69.	30.06.06

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nation	Nr.	Mar.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Weidemann	Friedhelm	Sassenheim-St	25.05.59	GER	16	173	9	182		69.	30.06.06
Radzuweit	Thomas	Hamburg	11.12.65	GER	124	167	13	180		73.	30.06.06
Wilck	Irmela	Lüchow		GER		180	0	180	*1		30.09.03
Broy	Eckhardt	Berlin		GER		129	50	179			30.06.04
McCurdy	Ray	Glasgow		SCO	94	151	27	178	*8	74.	31.12.04
Samulski	Peter	Münster	14.12.38	GER	166	105	73	178		74.	30.06.06
Tauber	Lothar	Zwickau	27.01.35	GER	68	160	16	176		76.	30.06.06
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	24.08.35	GER	18	156	18	174		77.	30.06.06
Hauser	Manfred	Loxstedt	05.05.27	GER	[22]	130	43	173			n.a.
Steinberg	Antonius	Lennestadt	23.01.47	GER	24	165	8	173		78.	31.12.05
Eipper	Götz W.	Hamburg	10.10.34	GER	114	161	11	172		79.	30.06.06
Jordans	Heinz	Alsdorf	27.12.35	GER	[25]	170	2	172		79.	30.06.01
Preißler	Lothar	Berlin	22.03.46	GER	98	113	59	172		79.	30.06.06
Schmidt-Dumoi	Ingo	Hamburg	03.02.40	GER	35	131	37	168		82.	30.06.06
Rohde	Klaus	Jena	06.04.42	GER	33	142	25	167		83.	30.06.06
Schwarz	Konrad	Hamburg	23.02.56	GER	62	132	35	167		83.	30.06.06
Sporleder	Ole	Hamburg	15.04.69	GER	152	146	20	166		85.	30.06.06
Hummel	Helmut	Waldkirch	02.08.42	GER	97	148	15	163		86.	31.12.05
Dahl	Marianne	Hannover	29.10.43	GER	199	104	58	162		87.	30.06.06
Doherty	Brian	Woolwich, London		UK	K	162	0	162		87.	30.06.05
Backhaus	Helga	Gifhorn	19.01.53	GER		43	118	161			31.12.01
Strosny	René	Bautzen		GER		70	90	160	*1		31.12.03
Wicklein	Franz	Stuttgart	05.09.53	GER	70	153	6	159		89.	30.06.06
van der Steen	Hans	Ridderkerk	21.12.44	NED	71	129	26	155		90.	31.12.01
Spieker	Johann	Laar	03.11.39	GER	135	109	44	153		91.	30.06.06
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	07.11.45	GER	121	96	55	151		92.	30.06.06
Ancora	Vito Piero	San Vito Norme	29.10.43	ITA	127	150		150	*1	93.	22.05.02
Brummlich	Hagen	Königswusterhausen		GER		90	60	150			31.03.05
Jäckel	Heinz	Hennef	24.09.47	GER	90	100	50	150	*3	94.	31.12.05
Lachmann	Heinz	Berlin		GER		130	20	150	*1	95.	31.12.04
Peschel	Gudrun	Telgte		GER		100	50	150	*1	96.	31.12.04
Peschel	Werner	Telgte		GER		100	50	150	*1	97.	31.12.04
Pink	Günter	Völklingen	15.03.53	GER		150	0	150		85.	30.06.06
Rathjen	Jeannine	Bad Pyrmont		GER		150	0	150	*1		31.01.00
Rossov	Peter	Schneverdingen		GER		100	50	150	*1		30.09.03
Schmidt	Peter	Berlin		GER		100	50	150	*1		31.03.00
Urbach	Ingeborg	Porz	29.06.53	GER	78	100	50	150	*3	86.	30.09.01
Wieser	Leonhard	Reutlingen		AUT	146	124	26	150		86.	30.06.06
Zollmann	Marie-Elisabeth	Siegen		GER		100	50	150	*1		31.12.04
Behrmann	Heinz	Kiel	08.03.52	GER	158	133	16	149		88.	30.06.06
Gierse	Gerold	Wildeshausen	23.10.55	GER	79	88	61	149		89.	30.06.06
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	11.04.35	GER	174	148	1	149		89.	30.06.06
Krüger	Manfred	Berlin		GER		98	50	148	*1		31.12.04
Weber	Uli			GER		110	36	146	*1		31.03.02
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	11.09.41	GER	11	115	30	145		91.	30.06.06
Schäfers	Gottfried	Everswinkel	08.11.38	GER	178	141	3	144		92.	30.06.06
Euvermann	Hermann	Twolle	16.06.53	NED	180	116	27	143		93.	30.06.06
Frech	Werner	Lahnau	13.09.50	GER	92	80	62	142		94.	31.12.03
Ankenbrand	Jürgen	Kalifonien		GER	91	42	99	141		95.	31.12.05
Beiderbeck	Dietmar	Veitshöchheim	08.04.66	GER	132	70	70	140		96.	30.06.06
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.		GER	58	105	34	139		97.	31.12.05
Kaderhandt	Josef	Menden		GER				138			26.11.05
Krieger	Ingeborg	Hilden	25.04.50	GER		99	37	136	*1		31.03.05
Larimo	Tapani	Seinäjäki		FIN	120	136	0	136		98.	30.06.06

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nation	Nr.	Mar.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Voortman	Ad	Vroomshoop	08.12.50	NED	73	114	21	135		99.	31.12.05
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	26.03.59	GER	163	94	40	134		100.	30.06.06
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stt	15.11.41	GER	142	133	0	133		101.	30.06.06
Willems	André	Troisdorf	24.08.67	GER	108	112	21	133		102.	30.06.06
Schulze	Karl-Heinz	Hamburg		GER		132	0	132	*1		30.06.05
Schwengler	Franz	Nürnberg		GER	74	132	0	132		103.	30.06.06
Teicher	Bernhard	Ostbevern	02.10.43	GER	51	100	32	132		103.	30.09.04
Lo	Schek kee	Hamburg	27.03.66	GER	134	99	32	131		105.	30.06.06
Cavelti	Reto	Meilen	13.11.40	SUI	110	127	3	130		106.	30.06.06
Gelhaar	Andreas	Leipzig		GER		100	30	130	*1		31.12.04
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzbu	11.06.65	GER	172	118	12	130		106.	30.06.06
Hoier	Joachim	Sulingen	20.06.59	GER	156	109	20	129		108.	30.06.06
Braß	Günther	Singen	20.12.30	GER	19	119	9	128		109.	n.a.
Geistert	Reinhard	Norderstedt		GER	105	99	29	128		109.	30.06.06
Neumeister	Klaus	Greifenstein	06.12.59	GER	13	124	4	128		109.	31.03.05
Schmid	Norbert	Hamburg	26.06.50	GER	159	121	6	127		112.	30.06.06
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	19.05.59	GER	64	122	4	126		113.	30.06.06
Hirsch	Werner	Mannheim		GER	[21]	88	36	124		114.	31.03.02
Otto	Christof	Niedernhausen	25.10.64	GER	[47]	63	59	122		115.	31.12.00
Schulze	Ingo	Horb	08.02.48	GER	49	41	81	122		115.	30.06.06
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	12.09.41	GER	141	108	13	121		117.	30.06.06
Artz	Richard	Ludwigshafen	28.10.48	GER	109	92	28	120		118.	30.06.06
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	18.06.54	GER	185	108	12	120		118.	30.06.06
Knoblich	Dieter	Menden		GER		100	20	120		118.	30.06.04
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	20.05.48	GER	101	99	21	120		118.	30.06.06
Mauritz	Klaus-Dieter	Stadtoldendorf		GER		87	32	119	*1		31.12.03
Willauschuß	Dr. Axel	Hilden		GER		48	70	118	*1		28.08.99
Müller	Willi	Kaltenborn		GER	195	77	40	117		122.	31.12.05
van Ameronger	Wim	Wijk bij Duurstede		NED	136	117	0	117		122.	31.12.05
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	04.01.59	GER	61	98	18	116		124.	31.12.05
Preißler	Monika	Berlin	06.05.50	GER	123	87	29	116		124.	30.06.06
van Es	Dick	Den Haag	27.12.42	NED	180	93	23	116		124.	31.03.06
Robertson	Alan	Herford	23.12.64	GBR	144	94	21	115		127.	30.06.05
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	08.06.62	GER	202	66	49	115		127.	30.06.06
Heukemes	Achim	Graefenberg		GER		84	30	114	*1		31.03.02
Mohr	Johannes	Mörfelden	28.04.34	GER	126	76	38	114		129.	30.06.06
Franck	Arne	Kaltenkirchen	21.10.62	GER	175	110	1	111		130.	30.06.06
Rolfing	Georg	Georgsmarienhütte		GER		89	22	111		130.	31.12.04
Jantzen	Gerd-Rudi	Haseldorf	13.08.40	GER	181	100	10	110		132.	30.06.05
Moser	Benno	Berneck	25.08.43	SUI	143	101	9	110		132.	30.06.06
Amborn	Uli	Offenbach		GER		64	44	108	*1		30.09.02
Bendin	Davor	Hamburg	07.05.71	GER	151	47	61	108		134.	30.06.06
Berka	Frank	Hamburg	12.03.70	GER	168	78	30	108		134.	30.06.06
Braun	Helmut	Bielefeld	24.11.51	GER	192	102	6	108		134.	31.12.05
Hirschberger	Torsten	Fallersleben	14.01.64	GER	125	66	42	108		134.	30.06.06
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	10.01.41	GER	147	108	0	108		134.	30.06.06
Scharrenberg	Ulrich	Hilden		GER		72	33	105	*1		05.12.01
Schneider	Sabine	Heimborn	14.11.63	GER	201	94	10	104		139.	30.06.06
Gürler	Metin	Hamburg		GER		58	45	103	*1		30.09.02
Rosieka	Helmut	Bremen	18.08.48	GER	194	98	5	103		140.	30.06.06
Heinig	Marcel	Cottbus	16.11.81	GER	186	80	21	101		141.	31.12.05
Schulte	Uli	Schwanewede	16.08.55	GER	111	70	31	101		142.	30.06.06
Braun	Hans-Dieter			GER				100	*1		31.12.05
Buntenbroich	Albert	Köln		GER		50	50	100	*1		31.12.02

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nation	Nr.	Mar.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Casimir	Willi	Schönkirchen	18.04.34	GER	66	100	0	100		143.	30.06.06
Feicke	Lothar	Leipzig		GER				100	*1		30.06.03
Feiler	Horst	Nienburg		GER				100	*1		25.05.02
Feldmann	Harald	Offenbach		GER		100		100	*1		31.03.00
Feller	Franz	Marpingen		GER				100	*1		30.09.03
Finkernagel	Dr. Holger	Bad Berleburg		GER				100	*1		30.09.03
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	17.07.45	GER	96	70	30	100		143.	31.12.05
Geilenkirchen	Heinz	Köln		GER		100		100	*1		25.10.02
Gerngroß	Klaus	Falkenstein		GER		100		100	*1		30.09.03
Gibitz	Rainer	Nienburg		GER		100		100	*1		25.05.02
Goldammer	Klaus	Berlin		GER		100		100	*1		30.09.03
Helmes	Walter	Obertshausen		GER		100		100	*1		31.03.00
Kammer	Thomas	Nalbach		GER		100		100	*1		31.12.02
Langnickel	Joachim	Clarholz		GER		100		100	*1		12.12.01
Lennartz	Burkhardt	St.Augustin		GER		100		100	*1		30.09.03
Lohrengel	Udo	St.Augustin		GER		100		100	*1		30.09.03
Lorenz	Michael	Inden		GER		100		100	*1		31.03.00
Muttke	Klaus-Dieter			GER		100		100	*1		30.09.03
Schaarschmidt	Wolfgang			GER		100		100	*1		20.04.04
Thoma	Manfred			GER		100		100	*1		30.06.04
Werner	Harald	Hamburg		GER		100		100	*1		31.05.02
Wiese	Frank	Bremen		GER		100		100	*1		30.09.03
Willig	Wolfgang-S.	Markkleeberg		GER		59	41	100	*1		14.10.00
Zeidler	Axel	Hamburg		GER		100		100	*1		30.09.03
Werz	Renate	Offenbach	05.04.47	GER	203A	89	7	96		145.	30.06.06
Albrecht	Klaus-Dieter	Calbe		GER	[36A]	85	10	95			30.06.05
Merker	Dieter	Hamburg	00.00.66	GER	60A	72	18	90		146.	30.06.06
Rehn	Sylvia	Hamburg	18.05.71	GER	173A	58	29	87		147.	30.06.06
Feldmann	Dieter	Rinteln	13.03.39	GER	113A	85	0	85		148.	31.03.05
Kunze	Christel	Hamburg	12.12.37	GER	149A	77	8	85		148.	30.06.06
Linek	Martin	Karlsruhe	27.09.61	GER	161A	85	0	85		148.	30.06.06
Dietz	Ralph	Salzkotten	13.12.62	GER	188A	25	59	84		151.	31.12.05
Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	09.01.45	GER	190A	31	51	82		152.	30.06.06
Schacht	Torsten	Norderstedt	20.11.61	GER	162A	70	10	80		153.	30.06.06
Liedtke	Otto	Giffhorn	18.07.60	GER	176A	68	9	77		154.	30.06.06
Heyer	Günter	Kiel		GER		65	10	75			30.06.05
Dreilich	André	Borsdorf	11.09.60	GER	183A	44	29	73		155.	30.06.06
Boldt	Manfred	Hesel	08.10.49	GER	197A	65	6	71		156.	31.03.06
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	27.09.61	GER	160A	63	7	70		157.	30.06.05
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzbü	04.01.68	GER	171A	60	2	62		158.	30.06.06
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	08.02.52	GER	196A	42	16	58		159.	30.06.06
Koch	Steven	Erfurt	11.01.79	GER	140A	42	13	55		160.	30.06.06
Goile	Tanja	Kiel	01.02.72	GER	193A	41	11	52		161.	30.06.06
Richter	Michael	Braunschweig	14.01.56	GER	157A	44	8	52		161.	30.06.06
Scheer	Oliver	Hamburg	04.08.67	GER	165A	30	16	46		163.	30.06.05
Wille	Oliver	Hamburg	29.01.75	GER	112A	44	1	45		164.	30.09.03
Eberle	Gunla	Seevetal	19.03.52	GER	179A	42	0	42		165.	30.06.06
Birnbach	Torsten	Hamburg	14.08.68	GER	155A	36	2	38		166.	31.03.04
Heide	Heike	Bünde	22.09.56	GER	170A	31	2	33		167.	30.06.06
Henne	Dr. Hans-Albert	Cuxhaven	08.04.58	GER	187A	25	0	25		168.	30.06.06
Langenbach	Henning	Halstenbek	25.05.63	GER	167A	21	1	22		169.	31.12.04
Dröse	Olaf	Borgstedt	30.09.76	GER	133A	15	1	16		170.	30.06.06
Jatho	Klaus	Hamburg	21.09.66	GER	164A	10	0	10		171.	30.06.06
Reusch	Wolfgang	Sherwood Lane	08.05.72	GER	130A	10	0	10		171.	30.06.06

- *1 Daten von Nicht-Mitgliedern. Dem 100 MC sind keine genauen Angaben bekannt, deshalb werden diese Läufer nicht platziert.
 *2 Exakte Listen liegen vor, Läufer jedoch kein 100MC-Mitglied.
 *3 bislang nur mündliche Mitteilung, daher nur vorläufige Wertung
 *8 Angaben des 100 marathon Club U.K.
 *16 aus Teilnehmer-"Steckbrief" des TransEurope-Footrace (27.09.2002)
 K Korrektur bzw. Nachtrag fehlender Daten.

Auswahlstatistik international 500+ zum 30.6.2006
 (Platzierung unabhängig von Clubzugehörigkeit)

Eichner, 30.6.2006

Name	Vorname	Ort	Jahrga	Nat.	Nr.	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	1935	GER		1094	333	1427	*1	1.	30.06.06
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	710	406	1116		2.	30.06.06
Saukkonen	Kalevi	Aabo		FIN	FIN	1079	0	1079	*18	3.	30.06.06
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	867	188	1055		4.	30.06.06
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	702	274	976		5.	30.06.06
Kojima	Gi'ichi	Japan		JPN		916	0	916	*1	6.	31.12.02
Frank	Norm			USA	NA	900	0	900	*13	7.	31.12.05
Olivera	Mike			USA	UK	602	94	696	*13	8.	31.12.05
Nyström	Karl - Gustav	Trollhättan	1938	SWE	NA	640	54	694	*13	9.	30.06.06
Orsing	Hans	Helsingborg	1940	SWE	38	641	3	644	K	10.	30.06.06
Schlett	Stefan	Kleinostheim	1962	GER		132	469	601	*1	11.	30.06.06
McNelly	Don	New York		USA	NA	507	93	600	*13	12.	31.12.05
Togni	Giuseppe	Lombardia		ITA		600	0	600	*1	12.	09.11.03
Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	1940	GER		250	350	600	*1	12.	31.12.05
Smedts	Harry	Keerbergen		BEL	40	593	1	594		15.	31.12.02
Carter	"Big" Dave			GBR	UK	593	0	593	*8	16.	31.12.04
Herman	Wallace	Ottawa		CAN	NA	451	142	593	*14	16.	07.02.02
Mills	Brian			GBR	UK	570	6	576		18.	30.06.06
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12	430	139	569		19.	30.06.06
Mannstèn	Hans	Häijt		FIN	FIN	562	0	562		20.	30.06.06
Kew	John	Bristol		GBR	UK	560	0	560	*8	21.	31.12.02
Felle	Kurt	Memmingen	1940	GER	5	364	185	549		22.	n.a.
Girault	Henri	Naintre		FR		45	501	546	*1/*7	23.	13.03.04
Herndon	Jerry			USA	WV	540	0	540		24.	31.12.04
Newbitt	Mike	Fairlands Valley		GBR	UK	488	50	538	*8	25.	31.12.05
Govi	William	Emilia		ITA		532	0	532	*1	26.	16.11.03
Mah	Sy			CAN		524	0	524		27.	1926-1988
Mol	Ben	Hellevoetsluis	1949	NED	37	377	131	508		28.	30.06.06
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42	441	63	504		29.	30.06.06
Scharenbrock	Ray	South Milwauckee		USA	WI	450	53	503	*13	30.	31.12.05
Kotulski	Andrew	New Jersey		USA	NJ	500	0	500	*13	31.	31.12.04
Selby	Paul	Bedfordview		RSA		500	0	500	*1	31.	30.06.04

- *1 Daten von Nicht-Mitgliedern.
 *7 Angaben aus Internet-Liste von K.-G. Nyström
 *8 Angaben des 100 Marathon Club U.K.
 *13 Angaben aus www.50statesmarathonclub.com
 *14 Angaben des 100 Marathon Club North America
 *18 Angaben des 100 Marathon Club Finnland

Statistik 1. Halbjahr 2006

Eichnner, 30.06.2006

Name	Vorname	Ort	Nation	Nr.	Mar.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118	32	13	45		1.	30.06.06
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	39	4	43		2.	30.06.06
Mattejet	Carsten	Lilienthal	GER	182	41	2	43			30.06.06
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	38	5	43			30.06.06
Preisler	Horst	Hamburg	GER	200	40	0	40		5.	30.06.06
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	29	8	37		6.	30.06.06
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	25	7	32		7.	30.06.06
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62	20	10	30		8.	30.06.06
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	17	12	29		9.	30.06.06
Wallesch	Rene´	Geesthacht	GER	12	20	4	24		10.	30.06.06
Berka	Volker	Bonn	GER	189	13	10	23		11.	30.06.06
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	20	2	22		12.	30.06.06
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	17	4	21		13.	30.06.06
Drexler	Prof.Dr.Hans	Braunschweig	GER	122	12	8	20		14.	30.06.06
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	13	7	20			30.06.06
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	15	5	20			30.06.06
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138	18	1	19		17.	30.06.06
Berka	Frank	Hamburg	GER	168	10	9	19			30.06.06
Mol	Ben	Hellevoetsluis	GER	37	11	8	19			30.06.06
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194	14	5	19			30.06.06
Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	GER	190A	17	2	19			30.06.06
Dolphin	Bob	Renton	USA	104	18	0	18		22.	30.06.06
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	10	8	18			30.06.06
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124	13	5	18			30.06.06
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121	7	10	17		25.	30.06.06
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152	13	4	17			30.06.06
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	2	15	17			30.06.06
Honing	Gijs	Blokker	NED	128	8	8	16		28.	30.06.06
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	13	3	16			30.06.06
Kuhlmey	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	13	2	15		30.	30.06.06
Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	GER	172	11	4	15			30.06.06
Euvermann	Hermann	Twolle	GER	180	5	9	14		32.	30.06.06
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	12	2	14			30.06.06
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	11	3	14			30.06.06
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	13	0	13		35.	30.06.06
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	GER	174	13	0	13			30.06.06
Liedtke	Otto	Giffhorn	GER	176A	10	3	13			30.06.06
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100	12	1	13			30.06.06
Randt	Christoph	Heddesheim	GER	139	12	1	13			30.06.06
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	9	3	12		40.	30.06.06
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175	12	0	12			30.06.06
Goile	Tanja	Kiel	GER	193A	8	4	12			30.06.06
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106	10	2	12			30.06.06
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157A	10	2	12			30.06.06
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109	8	3	11		45.	30.06.06
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158	10	1	11			30.06.06
Dahl	Marianne	Hannover	GER	199	5	6	11			30.06.06
Hoier	Joachim	Sulingen	GER	156	8	3	11			30.06.06
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196A	9	1	10		49.	30.06.06
Eipper	Götz	Hamburg	GER	114	10	0	10			30.06.06
Hoffmann	Günther	Kassel	GER	177	10	0	10			30.06.06
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	5	5	10			30.06.06
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149A	10	0	10			30.06.06

Name	Vorname	Ort	Nation	Nr.	Mar.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150	9	1	10			30.06.06
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	8	2	10			30.06.06
Wenzel	Dr. Christoph	Giffhorn	GER	44	8	2	10			30.06.06
Wolf	Dieter	Prenzlau	GER	15	8	2	10			30.06.06
Gehrke	Lothar	Hamburg	GER	85	7	2	9		58.	30.06.06
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60A	6	3	9			30.06.06
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	9	0	9			30.06.06
Spieker	Johann	Laar	GER	135	8	1	9			30.06.06
van Es	Dick	Den Haag	NED	180	5	4	9			31.03.06
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	8	0	8		63.	30.06.06
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	GER	185	8	0	8			30.06.06
Rösner	Karl-Ernst	Hahn	GER	8	6	2	8			30.06.06
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	8	0	8			30.06.06
Dreilich	André	Borsdorf	GER	183A	3	4	7		67.	30.06.06
Frenken	Han	Stein	NED	94	7	0	7			30.06.06
Geistert	Reinhard	Hamburg	GER	105	7	0	7			30.06.06
Henne	Dr. Hans-Albert	Cuxhaven	GER	187A	7	0	7			30.06.06
Lancucki	Tad	London	GBR	81	6	1	7			30.06.06
Sagasser	Doris	Henstedt-Ullzburg	GER	171A	7	0	7			30.06.06
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	GER	145	5	2	7			30.06.06
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	7	0	7			30.06.06
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	NED	76	4	2	6		75.	30.06.06
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	2	4	6			30.06.06
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	3	3	6			30.06.06
Rehn	Sylvia	Hamburg	GER	173A	5	1	6			30.06.06
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89	4	2	6			30.06.06
Schäfers	Gotfried	Everswinkel	GER	178	6	0	6			30.06.06
Schulte	Uli	Schwanewede	GER	111	4	2	6			30.06.06
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	5	1	6			30.06.06
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191	1	4	5		83.	30.06.06
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	GER	142	5	0	5			30.06.06
Bendin	Davor	Hamburg	GER	151	3	2	5			30.06.06
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179A	5	0	5			30.06.06
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98	1	4	5			30.06.06
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16	3	2	5			30.06.06
Koch	Steven	Erfurt	GER	140A	3	1	4		89.	30.06.06
Krasel	Klaus-Dieter	Kassel	GER	141	4	0	4			30.06.06
Penzel	Gerhard	Hamburg	GER	169	2	2	4			30.06.06
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55	2	2	4			30.06.06
Timmerman	Rene´	Herdecke	GER	52	4	0	4			30.06.06
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	GER	11	2	1	3		94.	30.06.06
Lo	Schek kee	Hamburg	GER	134	2	1	3			30.06.06
Preißler	Monika	Berlin	GER	123	1	2	3			30.06.06
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	3	0	3			30.06.06
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	2	1	3			30.06.06
Willems	André	Troisdorf	GER	108	3	0	3			30.06.06
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	2	0	2		100.	30.06.06
Larimo	Tapani	Seinäjäki	FIN	120	2	0	2			30.06.06
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162A	2		2			30.06.06
Cavelti	Reto	Meilen	SUI	110	1	0	1		103.	30.06.06
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125	1	0	1			30.06.06
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	1	0	1			30.06.06
Schulze	Ingo	Horb	GER	49	0	1	1			30.06.06
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74	1	0	1			30.06.06
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	GER	147	1	0	1			30.06.06

René Timmerman

Edinburgh – Marathon

Der zweitgrößte Marathon Großbritanniens wird in der schottischen Hauptstadt Edinburgh im Monat Juni veranstaltet. Auch ist es hier, wie andernorts auf der Insel, üblich, dass man für einen guten Zweck (Krebsforschung, Demenz, Hospizbewegung, ...) seine Laufschnür schnürt. Um den Lauf noch attraktiver zu machen, wurde der Start in die Hauptgeschäftsstraße Edinburghs, die Princess-Street, verlegt.

Hier wurden wir LäuferInnen wenige Augenblicke nach 9.00 Uhr und mit vorheriger Einstimmung durch einige Bagpiper auf die Strecke geschickt mit dem Hinweis, uns der ungewöhnlich hohen Temperaturen bewusst zu sein, was im Klartext bedeutete, dass das eigene Lauftempo den Witterungsverhältnissen angepasst werden musste.

Hoch über uns Läufern im Startbereich befindet sich auf einem Felsen vulkanischen Ursprungs Edinburgh Castle, in dessen Mitte St. Margaret's Chapel, entstanden im 11. Jahrhundert auf Initiative von Königin Margarete, Gemahlin des Macbeth-Bezwingers Malcolm III, liegt. Unter strengem Blick vergangener Epochen also umliefen wir jenen königlichen Bereich um anschließend parallel zur Royal Mile, dem Flanierboulevard Edinburghs schlechthin, Kurs auf den Palast von Holyrood zu nehmen. In diesem ehemaligen Domizil Mary Stuarts, einer der schillerndsten Figuren auf dem britischen Thron, hält sich heute übrigens die Queen auf, wenn sie in Edinburgh zu Besuch ist.

Kurze Zeit später im Holyrood Park überschritten wir bereits die Ziellinie, allerdings von der „falschen“ Seite.

Nun geht unser Parcours durch plebejische Viertel der Nordseeküste entgegen. Später an modernen Gebäuden der Dienstleistungsgesellschaft entlang erreichten wir nun den ersten Wendepunkt am Ufer des Firth of Forth, wo uns bei strahlender Sonne und Niedrigwasser die Nordsee den Blick auf den Wattweg zum Cremond Island gestattete. Entlang der Promenade eilen wir nun zum ehemaligen Tor zur Welt Edinburghs, seinem Leith genannten Hafen, dessen größte Attraktion heute die hier liegende Britannia ist. Einstmals Luxusyacht ihrer Majestät ist sie heute der Öffentlichkeit zugänglich. Als Läufer betrachteten wir vorbeiliegend ihre gediegene Schönheit um anschließend das holperige Hafenviertel zu durchqueren.

Nun erreichten wir jenen Teil der Strandpromenade, an dem Badende und Sonnenanbeter für des Läufers Kurzweil sorgten. Nach etwa zwei Meilen verließen wir die Promenade um kurz darauf den zweiten Wendepunkt zu erreichen. Auf einseitig gesperrten Straßen liefen wir nun die letzten Meilen durch die schöneren Bezirke Edinburghs. Bei den die 30-Grad-Marke überschreitenden Temperaturen spendete uns mancher Hausherr kühlenden Regen aus seinem Gartenschlauch.

Derartig erfrischt erreichte ich den Holyrood Park in lockerem Laufschrift und finishte unter dem Beifall von flügel-schlagenden Schwänen und sachkundigerem Publikum mehr als zufrieden nach 3:43 Std. als 775. von über 4000 Finishern.

Alles in allem war es eine gut organisierte Veranstaltung auf abwechslungsreicher Strecke, die ich gerne weiterempfehle.

Jürgen Kuhlmei

Mit der Cessna zum Mont St. Michel-Marathon

Eigentlich wollte ich mit dem Motorrad zum Mont Saint-Michel, eine mit einer Burg bebaute Felsinsel vor der Bretagne-Küste Frankreichs. Jedoch hatte ich Bedenken, dass meine Hayabusa mit den Geschwindigkeitsbeschränkungen auf den französischen Autobahnen nicht klarkam. Nachdem der Wetterbericht nur schönsten Wetter vorher gesagt hatte, war es mir ganz recht, als Ingrid vorschlug, mit der Cessna nach St. Malo zu fliegen, wo der Marathon starten sollte. Da man dem Wetter nie so ganz trauen darf, flogen wir sicherheitshalber schon am Mittwoch nachmittag gen Frankreich, eigentlich bis zur belgischen Grenze. Tatsächlich, das Wetter kümmerte sich nicht um die Vorhersagen. Über Holland wurde die Flugsicht immer schlechter und hinter Amsterdam konnten wir in 500 Fuß Flughöhe (ca. 150 m) den Rhein unter uns kaum noch erkennen. Dutch Mill Luftkontrolle informierte uns, dass die Sicht noch schlechter würde und riet uns zur Umkehr und schlug vor, in Appeldorn zu landen. Zwei bange Nächte mussten wir wegen schlechten Wetters dort ausharren, denn für eine umständliche Reise mit dem Zug wäre es inzwischen zu spät gewesen.

Am Freitag früh konnten wir dann endlich wieder starten. Den Flugfunk über die Grenzen nach Belgien und Frankreich übernahm Ingrid, da sie mehr Erfahrung bei internationalen Flügen gesammelt hatte, nämlich immer dann, wenn ich auf Etappenläufen im Ausland war. In Nord-Frankreich wurde das Wetter immer besser und wir landeten

bei strahlendem Sonnenschein in St. Malo, wo wir schon einen Leihwagen bestellt hatten. So konnten wir nach Abholung der Startunterlagen in St. Malo gleich weiter zu der Atlantik-Insel Mont St. Michel fahren, wo am nächsten Tag das Ziel sein sollte. Auch die Reservierung für die Übernachtung in einem Hostel auf dieser einmaligen Atlantikinsel hatte trotz telephonischer Anmeldung in französischer Sprache geklappt. Nur kamen wir einen Tag zu spät, aber es war zum Glück „ne pas grave“. In den alten Burg-Gemäuern kamen wir uns um Jahrhunderte zurückversetzt und wie Ritter und Burgfräulein vor. Wenn wir unsere Vorhänge nicht schlossen, konnten uns die vielen Tages-Touristen in das Zimmer schauen.

Der Marathon selbst war sehr gut organisiert und startete in Cancale bei St. Malo, wohin uns ein Marathoni-Bus brachte. Start war um 17 Uhr und führte auf für uns Läufer gesperrten Landstraßen (Departementale) malerisch in der Abendsonne um die Bucht von St. Malo. Eindrucksvoll und unvergesslich war der Zieleinlauf auf dem Damm vor dem Mont Saint Michel im dämmerigen Abendrot. Der Weg zu meinem „Burgfräulein“ war dann nicht mehr weit und der Marathon wurde gemeinsam bei einem opulenten Abendmahl gefeiert.

Ein jähes Erwachen aus dem mittelalterlichen Traum hatte ich, als das Burgfräulein von gestern nun neben mir als Pilotin saß. Ich habe es überstanden und musste noch beim Rückflug bei strahlendem Sonnenschein zurück an diesen einmaligen und schönen Marathon vom Mont Saint Michel denken.

Volker BERKA
("Auslaufmodell FranksVater")

**Lilienthal - zum Ersten,
zum Zweiten und zum Dritten ...**

Am Samstag, dem 19. August 2006, richtete das Running Solutions Team Mattejiet zum ersten Mal das "Lilienthaler Triple" aus. Der Hauptorganisator Carsten Mattejiet, dessen offene, unbekümmerte und unkomplizierte Art etwas Gewinnendes an sich hat, bot im Rahmen seiner diesmaligen Veranstaltung folgende Startzeiten und Wettkämpfe an:

4.00 Uhr Marathon

11.00 Uhr Marathon- und Halbmarathon

18.00 Uhr Marathonlauf, 30-km-Lauf und
Halbmarathonlauf

Interessenten hatten die Möglichkeit, einen oder mehrere von diesen Wettbewerben zu bestreiten. Im Extremfall kamen mithin alle drei Marathonläufe in Betracht. Dass diese letztgenannte Variante, das eigentliche "Lilienthaler Triple" also, eine ganz besonders interessante Spezies von Ultraläuferinnen/-läufern und/oder Marathonsammlerinnen/-sammlern anlocken würde, war vorherzusehen. Und so fasste ich schon frühzeitig den Entschluss, auch für dieses "Laufevent" des Running Solutions Teams Mattejiet zu melden, zumal ich mich ja bereits bei meinen beiden vorangegangenen diesjährigen Marathonstarts in Lilienthal (am Ostersonntag im Rahmen der "Passions-Serie" und am 15.07.2006 beim "Sommerlauf") von der angenehmen dortigen Laufatmosphäre hatte überzeugen können. Natürlich war ich mir im Klaren darüber, dass 3 Marathonläufe an einem Tag nicht nur um 5, sondern um 10 oder noch mehr Nummern zu groß für mich gewesen wären. Aber nur einen Marathonlauf im Kreise all der im positiven Sinne "Laufverrückten" wollte ich mir schon gönnen. Und da "mein alter Laufkumpel" Ernst Güdelhöfer ebenfalls Interesse an einem Marathonstart in Lilienthal gezeigt und sich zudem bereit erklärt hatte, für uns beide den Fahrdienst zu übernehmen, gab es ohnehin keinen Anlass für

eventuelle Überlegungen, ob ich mir nach in letzter Zeit sehr häufigen Laufreisen in den norddeutschen Raum einen weiteren Trip in diese Region zumuten sollte. Also fuhren wir am Wettkampftag gegen 5.30 Uhr bei meiner Wohnung in Bonn los. Ohne Probleme kamen wir über die ca. 350 Anreise-km hinweg, und es war erst kurz nach 9.00 Uhr, als wir am Veranstaltungsort eintrafen. Vor dem "Café Lilienthal" räkelten sich in der Morgensonne einige von denjenigen "Hartgesottenen", die den um 4.00 Uhr gestarteten (ersten) Marathonlauf bereits beendet hatten. Die herzliche Art, mit der wir beiden Neuankömmlinge begrüßt wurden, ließ sofort ein euphorisches Gefühl in mir aufkommen. Und es war gleichgültig, wo man sich auf dem Veranstaltungsgelände befand, war es die besagte Cafeteria oder waren es das Foyer des Wörpobades oder die angrenzende Sporthalle (in der man sowohl vom Freitag zum Samstag als auch vom Samstag zum Sonntag kostenlos übernachten konnte), man begegnete allorts netten "Supermädels", wettkämpferproben "alten Haudegen" und jungen "laufhungrigen Recken", mit drei Worten: lauter großartigen Typen. Man konnte fast meinen, das halbe "Who's who" der Marathonsammlerszene anzutreffen (die andere Hälfte dürfte sich wohl bei dem von Nicole und Thorsten Themm anlässlich der Geburt ihres Sohnes Kjell-Thore in Nortorf ausgerichteten "Willkommenslauf" befunden haben).

Als um 11.00 Uhr der Start für denjenigen Marathonlauf freigegeben wurde, an dem auch ich teilnahm, war ich vor lauter Begeisterung so "aufgedreht", dass ich das Rennen wohl etwas zu flott für meine Verhältnisse anging. Nach ca. 2 km lief Dieter Merker, der vernünftigerweise seinen 2. Marathonlauf dieses Tages mit Zurückhaltung begonnen hatte, zu mir auf. Er nahm sich die Zeit, die gesamte restliche erste Runde gemeinsam mit mir zurückzulegen, woraufhin diese für mich bei angenehmer Unterhaltung wie im Fluge verging. Dann war es aber für mich angebracht, "einen

Gang zurückzuschalten" und zu versuchen, meinen eigenen Laufrhythmus zu finden, was mir schließlich auch gelang. Nachdem es in den zurückliegenden Monaten manche Rennen gegeben hatte, bei denen mein Spaß an der Lauferei nicht sonderlich ausgeprägt war, konnte ich mit großer Zufriedenheit feststellen, dass ich bei dieser Veranstaltung (wie schon knapp eine Woche zuvor in Monschau) wieder Freude am Laufen verspürte. Hierzu trugen die aus meiner Sicht landschaftlich recht reizvolle und abwechslungsreiche Streckenführung über eine fünfmal zu durchlaufende 8.439-m-Runde sowie das schöne Wetter bei. Allerdings stieg die Temperatur in den frühen Nachmittagsstunden auf einen angeblichen Höchstwert in der Nähe von +30° Celsius an, was trotz einiger schattiger Streckenabschnitte vor allem die Mehrmalsstarter/innen viel Substanz kostete und auch mich veranlasste, das ohnehin bei mir nicht allzu hohe Lauftempo etwas zurückzunehmen. Nach etwa 33 km schloss "mein alter Laufkumpel" Ernst Güdelhöfer zu mir auf, und wir legten von nun an die restliche Strecke bis zur Vollendung der Marathondistanz gemeinsam zurück. Der Ehrlichkeit wegen muss ich hier anmerken, dass Ernst mir an der Ziellinie den Vortritt ließ und dass er mir diesmal vermutlich auf den letzten km seine Hacken hätte zeigen können, wenn er dies gewollt hätte.

Waren schon die Zeit vor meinem Lauf und dieser selbst (jede/jeder hatte für jede/jeden ein paar aufmunternde Worte bereit) ein großartiges Erlebnis, so wurde dieses noch bei weitem von dem übertroffen, das anschließend folgte. Was man da in der Zeit vor dem 3. Starttermin und während der ab 18.00 Uhr laufenden Wettbewerbe an echter Sportkameradschaft erleben durfte, ist wohl kaum noch zu überbieten. Diejenigen, die ihren Wettkampf/ihre Wettkämpfe wie vorgesehen oder aufgrund irgendwelcher Probleme vorzeitig beendet hatten, und mitgereiste Angehörige und/oder Begleiter/innen ermutigten die "übrig gebliebenen" und "neu eingestiegenen" Wettkämpfer/innen

mit aufrichtigem, wohlthuendem Zuspruch. Und niemand von den "Nichtmehraktiven" oder als "Begleitpersonal" Mitangereisten war sich zu schade, irgendwelche Hilfsdienste zu übernehmen. Auch das, was ich sonst oft mit Bedauern feststelle, nämlich dass eine Laufveranstaltung von vielen ihrer Teilnehmer/innen kurze Zeit nach deren Zieleinlauf oder spätestens nach der Siegerehrung wieder verlassen wird, trat hier nicht ein. Man harrte gemeinsam aus, bis auch die letzten Läufer/innen ins Ziel gelangt waren. Ich bereue keinen Reise-km, den Ernst und ich gefahren sind, und keine Minute, die ich für diese Laufveranstaltung aufgewandt habe. Fast möchte ich behaupten, dass man ein so harmonisches und gut funktionierendes Miteinander wie am 19.08.2006 in Lilienthal nur noch im Kreise von Ultraläuferinnen/-läufern und/oder Marathonsammlerinnen/-sammlern erleben kann.

Wer wissen möchte, wer die oben erwähnten netten "Supermädel", wettkämpferproben "alten Haudegen" und jungen "laufhungrigen Recken" waren, kann dies der nachfolgenden Tabelle entnehmen.

Last, not least" sollte noch Folgendes besondere Erwähnung finden:

[1] Sowohl beim Start um 11.00 Uhr als auch beim Start um 18.00 Uhr war zur großen Freude vieler Teilnehmer/innen "uns Uli" (Schulte) zugegen. Leider geht es ihm derzeit gesundheitlich nicht so gut, wie er es sich und wir alle es ihm wünschen würde/würden. Uli ließ es sich aber dennoch nicht nehmen, bei uns, seinen Laufkameradinnen und Laufkameraden, vorbeizuschauen. Wer Uli kennt, dem blieb allerdings nicht verborgen, dass es ihm schon etwas "an die Nieren ging", nicht selbst am Start stehen zu können. Hoffen wir, dass wir Uli bald wieder als Aktiven in unserer Mitte begrüßen können. -

[2] Helmut Rosieka hatte für das "Triple" gemeldet, musste aber verletzungsbedingt auf eine Wettkampfteilnahme verzichten.

Dennoch war Helmut während der gesamten Veranstaltungsdauer anwesend. Nun wurde er zu Carstens fleißigstem und umsichtigstem Helfer. Ein besonderer Dank gebührt Helmut vor allem deshalb, weil er sich auch nicht zu schade war, über viele Stunden hinweg an der bei km 3,5 einge-

richteten und besonders in den frühen Nachmittagsstunden von mancher Läuferin/manchem Läufer sehr herbeigesehnten Getränkestation "Dienst zu verrichten". Hoffen wir auch für Helmut, dass er bald wieder "einsatzfähig" ist.

Ergebnisliste "Marathon-Triple":

1. Vickus, Peter		M40	3:34:08 + 3:35:00 + 3:53:52 = 11:03:00
2. Pink, Günter		M50	3:51:34 + 3:34:40 + 3:53:45 = 11:19:59
3. Ebbert, Nobert		M45	3:37:57 + 4:02:50 + 4:14:41 = 11:55:28
4. Heinig, Marcel	100MC	MHK	4:22:54 + 3:53:12 + 4:23:05 = 12:39:11
5. Wallesch, René	100MC	M30	3:57:14 + 4:07:27 + 4:44:59 = 12:49:40
6. Wiegand, Kalle	100MC	M60	4:23:43 + 4:19:52 + 4:12:58 = 12:56:33
7. Voigt, Claas		M30	3:58:19 + 4:12:42 + 4:46:05 = 12:57:06
7. Voigt, Knut		M30	3:58:19 + 4:12:42 + 4:46:05 = 12:57:06
9. Sporleder, Ole	100MC	M35	3:35:27 + 3:58:05 + 5:35:55 = 13:09:27
10. Tewes, Günter		M45	4:26:15 + 4:32:49 + 4:44:12 = 13:43:16
11. Rehn, Sylvia (1. Frau)	100MC	W35	4:30:40 + 4:36:18 + 5:07:20 = 14:14:18
12. Koenig, Jörg		M55	4:53:48 + 4:42:20 + 4:56:19 = 14:32:27
13. Gerlach, Jörg	100MC *	M45	4:28:18 + 4:54:14 + 5:12:25 = 14:34:57
14. Wieneke, Peter	100MC	M60	5:02:57 + 4:42:20 + 5:13:15 = 14:58:32
15. Spieker, Johann	100MC	M65	4:49:43 + 4:57:36 + 5:22:04 = 15:09:23
16. Völker, Manfred		M45	4:51:10 + 5:05:05 + 5:34:35 = 15:30:50
17. Scheffer, Ineke (2. Frau)		W45	4:33:05 + 4:56:10 + 6:16:25 = 15:45:40
18. Liszewitz, Dagmar (3. Frau)	100MC *	WHK	5:07:01 + 5:26:00 + 6:01:26 = 16:34:27
18. Schwarz, Konrad	100MC	M50	5:07:01 + 5:26:00 + 6:01:26 = 16:34:27

*) Dagmar Liszewitz und Jörg Gerlach traten nach dem Triple dem 100MC bei.

Sigrid Eichner

Vom Transe Gaule zurück ...und „go by car“ durch Frankreich

Seit Montag, dem 4. 9. 2006, sind die Teilnehmer am diesjährigen Transe Gaule wieder zu Hause. Sie hatten eine Distanz von 1150 km von Roscoff am Atlantik bis nach Gruissan-Plage bei Narbonne am Mittelmeer zu bewältigen. Der Lauf hatte 18 Tagesetappen und es regnete fast an jedem Tag. „Regen-Transe-Gaule“, ganz zum Unterschied zu den zwei vergangenen Jahren bei denen es nur heiß und sonnig war und bei denen es mir vergönnt war zu finishen. In diesem Jahr konnte ich nur die ersten 6 Etappen bewältigen, (also doch keine

drei Sterne am Ende) dann streikte mein linkes Schienbein, dem der Arzt heute ein MRT verordnete. Mal sehen, was daraus wird. [Anm. d. Red.: Es war ein Muskelfaserriss]

Alle anderen Teilnehmer des 100 MC – Klaus Neumann, Hartmut Feldmann, Heinz Jäckel, Hans-Joachim Meyer und Rosemarie von Kocemba, finishten am Mittelmeer und holten sich damit ihren ersten Stern; am Ziel angekommen badete nur Hartmut in den Wellen, denn es war wie fast alle Tage kalt, wolkig, windig und regnerisch. Zum Abend begrüßte uns endlich die Sonne, so dass alle Abschlussaktivitäten doch noch im Freien stattfinden konnten. Don Winkley aus Texas und Daniel Müller aus Nar-

bonne in Frankreich konnten alle fünf bisher durchgeführten Events erfolgreich beenden und sind jetzt die einzigen „Fünf Sterne Läufer“.

Aber auch nach meinem Ausscheiden war das Rennen Dank Doris Bruns-
wig (autofahrende Betreuerin für ihren Mann und andere Läufer) noch interessant für mich. Wir konnten so manchem Läufer helfen und Zuversicht verbreiten. Mein Respekt vor der Strecke stieg von Tag zu Tag und es wurde mir erst jetzt bewusst, was für ein Glück ich bisher hatte, dass ich von solchen Verletzungen verschont blieb. Der Lauf brachte mir außerdem ein Wiedersehen mit Freunden aus den vergangenen Jahren; es ist schon etwas Besonderes, im Ausland mit Namen und Umarmungen begrüßt zu werden. Sport verbindet und gemeinsam durchstandene Abenteuer und die Anerkennung der Leistung des anderen erst recht.

Nach der zweiten Etappe feierte Rosi mit uns ihren 400. Lauf über Marathon und länger vom Vortag. Am drittletzten Tag, als die Läufer Kilometer 1000 dieses Etappenlaufes bewältigt hatten, erreichte Hans-Joachim zugleich die Traumzahl 1000 über absolvierte Marathons und Ultras. Für einen Zahlenfreak hätte dieser Zufall kaum besser geplant werden können.

Die Teilnehmer des 100MC fielen schon beim Deutschlandlauf 2005 durch Ihre Leistungen auf. Beim Transe Gaule war es in diesem Jahr ebenso. Kein anderer Verein konnte auf so viele erfolgreiche Teilnehmer blicken.

Und noch etwas anderes hat mich sehr gefreut:

Der Sieger Werner Selch (Finisher des Transeuropalaufs und des Deutschlandlaufes) und der Organisator und Renn-
direktor des Transe Gaule, Jean-Benoit

Jaouen (ebenfalls ein Finisher des Deutschlandlaufs 2005), kündigten nach dem Lauf ihren Beitritt zum 100MC an.

Ergebnisse:

1.	Selch, Werner	109:17:41
14.	Neumann, Klaus	143:49:07
16.	Meyer, Hans-Joachim	153:17:15
19.	Jäckel, Heinz	154:18:14
22.	Feldmann, Hartmut	155:50:59
27.	Von Kocemba, Rosemarie	181:42:33

Hans-Albert Henne

3. 24-Stunden-Burginsellauf in Delmenhorst

Warum nimmt man an einem 24-Stunden-Lauf teil? Eine interessante Frage, die während meines ersten Mega-Ultra von vielen Seiten, teilweise scherzhaft, kommentiert wurde. Für meine Frau Silvia, die noch nie einen 42 km gelaufen war, und mich stand fest, dass sie im Rahmen eines 24 Stundenlaufes die Gelegenheit haben würde, die Marathondistanz in aller Ruhe anzugehen. Mein Part war es, sie zu begleiten und auch mindestens die 42 km zu laufen.

Allerdings war ich, seit ich einen Bericht über Biel gelesen hatte, wild entschlossen, "irgendwann" auch mal 100 km zu laufen. Darauf wollte ich mich hier und jetzt vorbereiten. Es war mit Temperaturen von 26 bis 28 Grad nicht mehr ganz so heiß wie in den letzten Tagen und der knapp 1,5 km Rundkurs verlief größtenteils im Schatten von Parkbäumen. Die Verpflegung war Spitze, somit beste Voraussetzungen - also los ging es.

Als der Startschuss fiel, war meine Entscheidung getroffen: Heute geht es zur Sache - ich wollte die 100 km laufen.

Mein Verstand sagte mir zwar, dass das Unterfangen wohl irre sei, denn ich war nie weiter als 50 km und länger als 6 Stunden gelaufen. Nach Abschätzung meiner körperlichen Möglichkeiten war klar, dass ich für 100 km wohl 13 Stunden benötigen werde. Wie fühlt man sich nach 8, 9 oder gar 12 Stunden Laufzeit? Wie geht man eine solche Distanz an? Langsam und gleichmäßig - na gut! So schlich ich mit einem bummeligen 7er-Schnitt vor mich hin. Einige bekannte Gesichter, mit denen man smalltalk hielt, andere, die wie ich auch ihren ersten großen Ultra liefen machten das Laufen kurzweilig.

Nach 4:50 war der erste Marathon verbucht. Nun weiter. Silvia ging es gemütlich an: eine halbe Stunde Pause nach dem 1. HM, massieren lassen, Beine hoch. Nach etwa 6 Stunden hatte sie es dann vollbracht 42,2 km - geht doch !!! Ich selbst war zu diesem Zeitpunkt nicht mehr weit von 60 km entfernt und wurde übermüht. Jetzt geht es auf 70 zu und wenn die geschafft ist, dann ist der Rest reine Willensfrage - notfalls auf allen Vieren zu absolvieren. Nein, Spaß beiseite - ich wollte die Distanz bezwingen, aber nicht als Witzfigur torkelnd und lallend über die Ziellinie stolpern. Nach knapp 8 Stunden waren die 70 km komplett. Das Tempo war weitestgehend konstant und nichts tat weh. Die Salamtaktik, das große Ziel aufzusplitten in kleine überschaubare Abschnitte, war der Motivation sehr zuträglich. Bei km 80 wollte ich eine "Esspause" einlegen, da ich bisher nur Sekundenstops an der Verpflegungsstelle zum Trinken und für kleine Snacks eingelegt hatte. Die Pause verlegte ich auf km 84,4 = doppelte Marathondistanz. Unglaublich, das hatte ich nie für möglich gehalten, zwei Mara-

thons an einem Stück zu laufen! Jetzt gab es lecker Nudeln und köstlichen Milchreis - allerdings ich war so hippeilig, dass von einem genussvollen Essen nicht die Rede sein konnte. Was aber viel schlimmer war, ich hatte, viel zu sehr mit mir selbst beschäftigt, vergessen, meiner lieben Silvia zu ihrem Lauferfolg zu gratulieren! Ich Trottel! Mittlerweile war es stockduster und der Mond, Brandfackeln und Scheinwerfer tauchten die Strecke in ein unwirkliches Licht. Die Temperaturen waren auf unter 15 Grad gesunken. Überwiegend gehend kam körperliche und geistige Müdigkeit auf. Mittlerweile lief ich "luftbereift", das heißt, auf reichlich Blasen.

2 Teenager, auf dem Rückweg vom Rockkonzert, das als Beiprogramm zum Lauf gegeben wurde, fragten mich: "Macht Ihnen das Laufen eigentlich Spaß?" Mein betont lockeres "na Logo" war wohl nicht so überzeugend, denn die vorlauten Gören feixten: "Aber Sie laufen doch gar nicht." - Ha, erwischt! Egal!

Es waren nur noch wenige Runden. Ich schenkte mir den Versuch, mit Laufeinlagen im belebten Publikumsbereich Eindruck zu schinden. Zum einen war ich zu platt, zum anderen: Wen wollte ich da mitten in der Nacht noch beeindrucken? Um 01.22 Uhr war es dann geschafft : 100,5 km = 68 Runden! Schnell noch was essen und trinken, mich beim prima Orgateam bedanken! Und ab nach Cux!

Fazit: Da ging noch was, aber das spare ich mir evtl. für später auf. Silvia und ich hatten an diesem schönen Tag einen unvergesslichen persönlichen, sportlichen "Doppelerfolg". Allen Beteiligten und Mitstreitern danke ich dafür!

Vom 100 Marathon Club platzierten sich:

René Wallesch, Geesthacht	167,94 km	1. M30
Konrad Schwarz, Hamburg	152,64 km	2. M50
Helmut Rosieka, Bremen	139,30 km	3. M55
Christian Hottas, Hamburg	134,17 km	3. M50
Hans-Joachim Meyer, Hambg.	118,32 km	3. M65
Hans-Albert Henne, Cuxhaven	100,57 km	5. M45
Joachim Hoier, Sulingen	91,70 km	6. M45
Horst Preisler, Hamburg	48,81 km	2. M70

Gedanken, die mir daraufhin durch den Kopf gingen (84-mal diese Strecke, na ja ...) habe ich dann sofort verdrängt und zu mir gesagt, nicht darüber nachdenken, einfach erst einmal nur laufen, laufen, laufen. Und das Schöne ist ja immer wieder bei solchen Veranstaltungen, dass die Zeit oftmals schnell vergeht und die Runden sich summieren und summieren, sei es, weil man nett begleitet wird oder im Lauftritt ist und so vor sich hinträumt ...

Allen Teilnehmern herzlichen Glückwunsch zu den sportlichen Leistungen!

Abbi

PS. : irgendwann muss ich jetzt wohl auch nach Biel.

Sylvia Rehn

24-Stundenlauf in Norderstedt **am 14./15. Juli**

Während ich diesen Bericht schreibe, sitze ich gerade bei ca. 30° im Schatten auf meinem Balkon und genieße es, endlich faul auf meinem Gartenstuhl zu sitzen. Meine müden Knochen haben endlich die Gelegenheit, sich von dem ersten 24-Stundenlauf in Norderstedt zu erholen. Ist das schön!

Samstag um 14:00 Uhr fiel der Startschuss und 6-Std.-, 24-Std.- sowie die Staffelläufer setzten sich bei strahlendem Sonnenschein im Willy-Brandt-Park vor der Hochhausidylle des Herold-Center in Bewegung. Vor einem kleinen Publikum spielte eine Band Country. Der eine oder andere Norderstedter hatte sich mehr oder weniger zufällig hier eingefunden, wahrscheinlich angelockt von der Livemusik sowie dem Bier- und Würstchenstand. Insgesamt gab es wenige Zuschauer. Das lag wohl auch daran, dass leider wenig Staffeln teilnahmen.

Auf der ersten Runde überschlug ich erst einmal, dass 84 Runden zu laufen sind (ich war von 1,2 km ausgegangen), um zunächst auf 100 km zu kommen. Die negativen

Am Anfang hatte die Runde fast keine Steigungen. Größtenteils bestand die Strecke aus staubigen Sandwegen mit Schotter, die einen immer mal wieder dazu zwangen, die Laufschuhe von Steinen und Sand zu befreien. Doch es war auch jedes Mal schön, sich aus diesem Anlass – wenn auch nur für einen kurzen Moment – auf eine der Parkbänke niederzulassen, einen Moment zu sitzen und eine Zwangspause einzulegen. Doch dann ging es wieder auf die Piste. Ab und zu wurde die Schotterstrecke von Rasen unterbrochen. Für die geschundenen Füße war es immer wieder eine Erholung, auf weichem Rasen zu laufen. Das Wetter war gut und die Strecke bot nicht sehr viel Schatten. Trotzdem empfand ich nicht, dass es zu warm war.

Anfangs lief ich mit Lydia zusammen, die für diesen Lauf extra aus Quedlinburg angereist war und bereits vor drei Wochen in Reichenbach teilnahm. Dann drehte ich alleine meine Runden. Nach einiger Zeit begleitete mich der Schwabe Siegmund, der auch einen längeren Anfahrtsweg in Kauf nahm. Er nahm sich 180 km vor und hat es geschafft. Wir unterhielten uns über verschiedene Wettkämpfe und er erzählte mir von seinen Läufen in Davos. Da bekam ich ganz große Ohren, weil ich dort in zwei Wochen starten werde und nicht so richtig weiß, was mich von der Strecke her erwartet und weil ich ein wenig Höhenangst habe. Ich verstand nicht gerade jedes Wort, aber Siegmund gab sich sichtlich Mühe, nicht ganz so schwäbisch zu sprechen. Er brachte mir einige Redewendungen und

auch ein wenig Schwyzerdütsch bei. Denn bald geht es ja in die Schweiz!

Wenn ich ein Tief hatte, half es mir sehr mit Oliver aus Burgdorf ein paar Runden zu drehen und den interessanten Laufgeschichten einer griechischen Lauflegende zu lauschen oder einfach über Gott und die Welt zu reden. Gespräche, die davon ablenken, dass die Beine immer schwerer werden. Gespräche, die verhindern, dass man früher als geplant eine Gehpause einlegt. Gemeinsam liefen wir in einem angenehmen Laufrhythmus einige Kilometer zusammen. Und zum Schluss drehten wir noch einmal auf, rissen uns gegenseitig mit und so überschritt ich sogar noch die 170 km-Grenze.

Die Stimmung war gut. Sehr viele bekannte Gesichter vom 100 Marathon Club waren unterwegs. Mario zischte immer wieder an mir vorbei. Oliver hielt Mario zunächst für einen 6-Stundenläufer und war doch etwas frustriert, als Mario nach sechs Stunden immer noch auf der Piste war. Dieter und Affenzahn liefen viele Runden locker zusammen und liefen mit kleinen Pausen die ganze Nacht durch. Ole hat mich auch oft überrundet und war zügig unterwegs. Am Sonntag lief er wieder an mir vorbei. Am rechten Fuß trug er einen aufgeschnittenen Schuh und links eine Badelatsche. Es wäre komisch gewesen, hätte man nicht gewusst, welche Schmerzen Ole wohl gehabt haben muss. Gut, dass Davor als Blasenexperte zur Stelle war und Ole behandeln konnte. Trotz dieser Blasen am Fuß und seiner Magenprobleme hat Ole sein Ziel, mindestens 200 km zu laufen, erreicht. René war auch ein schneller Flitzer. Hat sich das aber nicht nehmen lassen, eine etwas längere Pause einzulegen. Sonst wäre er sicherlich der Dritte im Bunde mit mehr als 200 km gewesen. Immer wieder eine Freude war der gutgelaunte Lothar. Er ist die ganze Nacht durchgelaufen und hat mit 157,3 km eine tolle Leistung erbracht. Lothar hat es auch wahr gemacht, was er am Samstag bereits ankündigte. Er lief am Sonntag mit einem schwarzen Regen-

schirm, um sich vor der Sonne zu schützen. Warum nicht? Es existiert übrigens ein Beweisfoto. Das wäre doch etwas für unsere Fotogalerie. Dann war da noch der Läufer aus Schweden, der abwechselnd mit und ohne Krücken lief. Elegant schwang er diese seitlich an seinem Körper vorbei und war erstaunlich schnell unterwegs. Ich begleitete ihn ein Stück und er erzählte mir von seinen gesundheitlichen Problemen und dass er eigentlich laut seinen Ärzten schon lange tot sein müsste. Doch dieser sehr athletisch aussehende Mensch verkörperte sehr viel Kraft und hat mich sehr beeindruckt. Beim Überholen sah er immer sehr gut gelaunt aus und schenkte einem immer ein Lächeln und es fehlte auch nicht an einem aufmunternden Spruch. Wenn ich das richtig mitbekommen habe, hatte Christel Magenprobleme und hätte wahrscheinlich ohne diese Probleme noch mehr Kilometer geschafft. Sie hat aber sehr konsequent ihre Runden gedreht und sich in der Nacht nicht hingelegt. Hartmut legte ein gutes Tempo vor, kam so auf knapp 132 km. Er hörte aber relativ früh auf, weil er sich wegen Frankreich schonen wollte. Als ich ihn Sonntag erst mit einem Eis und später dann noch einmal mit einem kühlen Bier sah, lief mir aber das Wasser im Mund zusammen.

Lothar hatte seinen Pavillon an der Strecke aufgebaut. Dort konnten wir auch unsere Sachen unterbringen. Vielen Dank Lothar! Hier hielten sich sehr tapfer die Angehörigen der Läufer auf. Petra kümmerte sich um ihren 6-Stundenläufer und war wie auf vielen Veranstaltungen wieder dabei. Manfred überschritt die Marathondistanz und lief mit 44,7 km einen Ultra. Doris hat bestimmt etwas zur genialen Leistung von Mario beigetragen. Manuela hat Ole super unterstützt. Auch uns standen alle hilfsbereit zur Seite und feuerten uns nett an. Außerdem war der Pavillon auch die Anlaufstelle für viele, die mal vorbeischaute und uns Mut machten. Auch Nicole war mit Kjell Thore da. Alle beglückwünschten Nicole und Thorsten zu ihrem bezaubernden Kind. Der

stolze Vater, der ebenfalls in Reichenbach lief, hat beim 6-Stundenlauf mitgemacht und kam mal eben auf 64,1 km, mehr als er sich vorgenommen hatte. Er sah auch sichtlich zufrieden aus (wahrscheinlich nicht nur deswegen ...). Auch auf über 60 km (61,7 km) brachte es Oliver Scheer, der auch am 6-Stundenlauf teilnahm.

Für gute Laune sorgte natürlich auch Schek kee. Er kam am Samstag zum Start und machte kurz vor dem Startschuss von den vielen Gelbhemden ein Foto (zu dumm, dass ich mein rotes trug). Er kümmerte sich um uns und vergewisserte sich, dass auch nichts an Versorgung fehlte. Dann düste er mit seinem Bus wieder ab und tauchte abends noch einmal auf und feuerte uns an. Sonntag kam er wieder vorbei und brachte Cola und Fleisch mit und grillte für die Läufer. Nach diesen vielen Müsliriegeln, Salzstangen und Keksen war es ein Genuss, ein Stück Fleisch zu essen. Allerdings musste ich vorsichtig sein. Denn ich merkte schon während des Laufs, dass der Magen bei so einer Veranstaltung einiges aushalten muss.

Schek kee hätte ich natürlich lieber als Teilnehmer gesehen. Während er an der Strecke stand und uns anfeuerte, tat es ihm bestimmt in der Seele weh, uns laufen zu sehen und nicht dabei sein zu können.

Die Organisation der Veranstaltung war gut. Die Verpflegung bestand aus Obst, Kuchen, Traubenzucker, Wasser, Apfelschorle und isotonischen Getränken. Anfangs fehlten zwar Salzstangen und Cola, aber die Versorger gingen auf unsere Wünsche ein und beschafften die fehlenden Dinge. Morgens gab es belegte Brötchen und Kaffee. Die Runden wurden sowohl manuell als auch mit Chip gezählt und Sonntag wurden stündlich die Zwischenergebnisse ausgehängt. Übernachtungsmöglichkeiten gab es in der Schule. Dort fand ich auch einen kühlen Raum, den ich sogar für mich alleine hatte. Nach

einer heißen Dusche – ich sah aus, als hätte ich unter Tage gearbeitet – legte ich mich dann in meinen Schlafsack und versuchte zu schlafen. Nach ca. 2 - 3 Stunden war mein Muskelbrennen etwas abgeklungen und ich konnte dann auch ein wenig schlafen. Dabei erholte ich mich ganz gut. Ich hatte so eine Art Ruhekissen. Denn ich hatte - das dachte ich zumindest zu diesem Zeitpunkt - mein Ziel erreicht, das erste Mal 100 km an einem Stück zu laufen. Am nächsten Morgen stellte sich leider heraus, dass es nicht 100 km, sondern nur 99,2 km waren. Man kann sich über so etwas ärgern. Man muss es aber nicht! Um 6:00 Uhr ging es dann wieder auf die Piste. Ich hatte noch acht Stunden Zeit, fast 100 km schon geschafft und war sehr zufrieden. Es kamen dann noch gut 70 km dazu und ich erreichte eine persönliche Bestleistung. Was will ich mehr!

Grundsätzlich laufe ich lieber von Ort zu Ort mit wechselnden Landschaften. Ich bin auch kein Freund davon, die Nacht durchzumachen. Aber 24-Stundenläufe sind schöne Gemeinschaftserlebnisse. So hat mir auch der Norderstedter 24-Stundenlauf sehr viel Spaß gemacht.

Vielen Dank an alle, die zu dem Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben!

Auszug aus der Ergebnisliste

Pl.	m/w	Name		Rd.	km
1	1	Sagasser, Mario	100 MC	194	234,740
3	3	Sporleder, Ole	100 MC	169	204,490
5	5	Wallesch, René	100 MC	164	198,440
8	1	Rehn, Sylvia	100 MC	141	170,610
9	8	Gehrke, Lothar	100 MC	130	157,300
10	9	Radzuweit, Thomas	100 MC	130	157,300
17	16	Merker, Dieter	100 MC	124	150,040
18	17	Feldmann, Hartmut	100 MC	109	131,890
21	3	Kunze, Christel	100 MC	88	106,480
23	20	Turzynski, Michael	100 MC	72	87,120

24 Stunden-Lauf Schenefeld

2. / 3.9.2006

Joachim Hoier gewinnt die diesjährigen 24 Stunden von Schenefeld. Mit Rund 196 km war er der Konkurrenz deutlich überlegen. Auf Platz vier der Herren landete Ole Sporleder mit etwa 160 km. Einen Platz dahinter kam Frank Berka auf 152,7 km. Ebenso gut dabei: Thomas Affenzahn Radzuweit (ca. 119 km), Hans-Albert "Abbi" Henne (über 104 km), Torsten Birnbach (90 km), Davor Bendin (walkte ca. 77 km, solange es die Blasen zuließen) und besonders zu erwähnen: "Einhorn" Christel Kunze mit Platz 5 der Damenwertung (90 km).

Das Team von Blau-Weiß 96 Schenefeld hat, wie schon vor zwei Jahren, eine hervorragende Veranstaltung auf die Beine gestellt. Auf der Strecke ist noch mehr Platz als für die 22 Einzelläufer und ca. 30 Staffeln. In zwei Jahren soll es eine dritte Auflage geben. fb

Ergebnisse

Einzelläufer Männer

Platz	Name	Verein	km
1	Hoier, Joachim	100MC	196,939
2	Nicklaus, Ulrich	Wuppertal	178,959
3	Stäcker, Frank	Philips LG/BSV HH	168,415
4	Sporleder, Ole	100MC	159,497
5	Berka, Frank	100MC	152,707
6	Schick, Carsten	LG Glinde	139,376
7	Krampitz, Ekkehart	IGL Reutlingen	128,112
8	Radzuweit, Thomas	100MC	119,533
9	Nyström, K-G	Schweden	115,649
10	Zuth, Jürgen	1. FC Kaiserslautern	114,520
11	Pubans, Herbert	Heidgrabener SV	108,465
12	Henne, Hans-Albert	100MC	104,446
13	Birnbach, Torsten	100MC	90,138
14	Nigmann, Michael	TSV Buxtehude-Alt-kloster	89,490
15	Bendin, Davor	100MC	77,172
16	Müller, Christian		42,279

Einzelläufer Frauen

Platz	Name	Verein	km
1	Runtze, Anja	TV Obervorschütz	160,627
2	Green, Jill	England	153,758
3	Nicklaus, Dagmar	Wuppertal	148,113
4	Clements, Sue	England	147,852
5	Kunze, Christel	100MC	90,521

Sonntag, 5. November 2006 Col de Maasbanda Marathon in Stein

Niederlande

(25 km westlich von Aachen)

Schwerster Marathon der Niederlande mit 975 Höhenmetern

Start 11:00

Zielschluss nach 6 Stunden

Kostenlose Übernachtung im Socio-centrum am Samstag, 4. November 2006 (Matte / Schlafsack mitbringen)

Anmeldegebühr 20 €, zu zahlen am 5. November

Medaille, Urkunde und kostenlose Spaghetti und Pommes frites nach dem Marathon

Info und Anmeldung unter:
www.ultraloopstein.nl/coldemaasbanda/

Unser Mitglied Han Frenken läuft bei diesem Lauf seinen 200. Marathon.

Personalia

Rosemarie von Kocemba lief am 16.08.2006 mit der ersten Etappe des Transe Gaule ihren **400. Lauf** über mindestens 42,195 km. Damit baute sie ihre Position als Frau mit den zweitmeisten Starts in der Welt deutlich aus.

Und 17 Tage später hatte sie mit ihrer Ankunft am Mittelmeer bereits 417 Marathons und Ultras „auf ihrem Konto“.

Während die anderen Transe-Gaule-Läufer am 31.08. auf ihrem 1150 km langen Weg von Roscoff an der Nordküste der Bretagne bis ans Mittelmeer (Gruissan Plage bei Narbonne) „nur“ das Erreichen der 1000-km-Marke feiern konnten, war für **Hans-Joachim Meyer** diese Etappe zugleich der **1000. Lauf** in seiner Statistik. Damit gehört Hajo jetzt als 6. weltweit und als 4. in unserem Club zu den Läufer/innen mit einer 4-stelligen Anzahl von Marathons und Ultras.

Am 18. 9.2006 lief **Jürgen Biallas** beim Marathon auf Norderney seinen **200. Lauf** über mindestens 42,195 km.

Und auch solche Ausdauerleistungen gibt es in unserem Club:

Reto Cavelti (Meilen / Schweiz) nahm im April 2006 zum **20. Mal** in Folge am Boston-Marathon (USA) teil.

Klaus Neumann (Stuttgart) war in diesem Jahr zum **14. Mal** in Folge beim Comrades-Ultra in Süd-Afrika am Start (und im Ziel).

Werner Selch (s. *Titelbild*) hat allein beim Trans-Europa-Lauf von Lissabon nach Moskau, beim Deutschlandlauf und bei seinen beiden Frankreich-Durchquerungen 115-mal eine Ultra-Distanz bewältigt. Dazu kommen noch über 100 Ultras und „ungezählte“ Marathons. Die Liste dieser Marathons kann Werner nicht mehr vollständig rekonstruieren. Er muss und kann damit leben, dass in unseren Statistiken schätzungsweise gut 100 seiner tatsächlich absolvierten Läufe unberücksichtigt bleiben.

Kjell Thore Themm wurde am 5.7. 2006 geboren. Ob er auch einmal ein so eifriger Läufer wird wie sein Großvater **Siegfried Schmitz** oder sein Vater **Thorsten Themm**, ist noch nicht sicher.

Kjell Thore wurde am 19. 08. von der Läuferzene bei einem „Willkommenslauf“ (Marathon und 50 km) mit 32 Teilnehmern gebührend begrüßt.

Unsere herzlichsten Glückwünsche an **Nicole und Thorsten** zu der tollen Veranstaltung, vor allem aber zu der Geburt ihres Sohnes.

Jörg Gerlach aus Bergkamen hatte es mit dem Erreichen der „**100**“ zum Schluss offenbar besonders eilig. Seine Läufe 98, 99 und 100 absolvierte er am gleichen Tag (s. S. 14).

Zu guter Letzt

Christian Hottas ist sich selbst untreu geworden. Seit über einem Jahr hat er konsequent vermieden, die Namen „Sigrid Eichner“ und „Hans-Joachim Meyer“ auf seiner Homepage im Internet zu erwähnen. Aufwendig hat er all die vielen Auszüge aus Ergebnislisten („unsere Freunde, Bekannte bzw. Vereinskollegen“) von diesen beiden Namen gereinigt.

In seinen Berichten griff er - wenn es gar nicht anders ging - zu seltsamen Umschreibungen wie „*Chef des Veranstalter-Clubs*“ oder „*die letzte Frau*“.

Im Falle des Transe Gaule konnte der Leser von Christians Seite bei der Lektüre der ersten 6 Tagesberichte vieles über die übrigen vier 100MC-ler erfahren, auf die beiden Personen, „die nicht genannt werden dürfen“, fehlte dagegen jeglicher Hinweis. Als Sigrid allerdings am 7. Tag verletzt ausscheiden musste, konnte sich Christian diese Meldung nicht entgehen lassen. Im Klartext schrieb er „*Am Verpflegungspunkt bei km 16 gab Sigrid Eichner auf*“. (Wenn Sigrid durchgekommen wäre, hätte das sicher niemand von ihm erfahren.)

Inhalt	Seite
Impressum / Adressen	- 2 -
Zu diesem Heft	- 3 -
Statistik 100MC und Deutschland 100+ zum 30.6.2006	- 4 -
Auswahlstatistik international 500+ zum 20.6.2006	- 9 -
Statistik 1. Halbjahr 2006	- 10 -
René Timmerman, Edinburgh-Marathon	- 12 -
Jürgen Kuhlmeier, Mont St. Michel-Marathon	- 13 -
Volker Berka, Lilienthal - zum ersten, zum zweiten ...	- 14 -
Sigrid Eichner, Vom Transe Gaule zurück	- 16 -
H.-A. Henne, 24-Stunden-Burginsellauf in Delmenhorst	- 17 -
Sylvia Rehn, 24-Stundenlauf in Norderstedt	- 19 -
24-Stundenlauf von Schenefeld	- 22 -
Marathon in Stein (NED) am 5.11.06	- 22 -
Personalien	- 23 -
Inhalt	- 24 -
Neue Mitglieder	- 24 -

Der 100MC begrüßt die folgenden Mitglieder

- (199) **Marianne Dahl**, Burgwedel
- (201) **Sabine Schneider**, Heimborn
- (202) **Klaus-Peter Ulmschneider**, Esslingen
- (203 A) **Renate Werz**, Offenburg
- (204 A) **Udo Förster**, Herne
- (205 A) **Nicole Jäger**, Herne
- (206) **Dr. Paul Roedel**, Berlin
- (207 A) **Wolfgang Möck**, Linkenheim
- (208) **Jörg Gerlach**, Bergkamen
- (209) **Werner Selch**, Amberg
- (210 A) **Dagmar Liszewitz**, Köln